

Neues aus der Beratungsstelle September 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches Hallo von mir – Christian Mähner – dem neuen Teamkollegen der Familienberatungsstelle. Nach meinen ersten Wochen habe ich das Gefühl, bereits nach kurzer Zeit sehr gut angekommen zu sein und fühle mich meiner neuen Wirkungsstätte schon jetzt sehr verbunden. Nachdem ich bereits viele tolle Begegnungen hatte, möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um mich hiermit noch ein wenig persönlicher bei denjenigen vorzustellen, die ich bisher noch nicht kennenlernen konnte.

Ich bleibe weiterhin neugierig und freue mich auf einen spannenden Austausch und viele weitere Begegnungen.

Ganz entgegen der von mir verspürten Neugier, soll es im Folgenden um ein anderes Gefühl bei Kindern gehen: Der Angst und wie sie ihr Kind unterstützen können, einen guten Umgang damit zu finden.

Viel Freude beim Lesen



Jetzt trau dich doch – mit Kinderängsten umgehen

Zwischen Entwicklung und Störung: Eine schwierige Unterscheidung

Angst gehört zum Leben. Sie schützt uns, macht uns vorsichtig – aber sie kann auch blockieren und belasten. Kinderängste sind dabei ein besonders sensibles Thema. Viele Erwachsene fühlen sich hilflos, wenn Kinder sich ängstigen, zurückziehen oder gar nicht mehr aus dem Haus möchten. In diesem Newsletter möchten wir Ängste bei Kindern näher erklären und zeigen, wie Erwachsene liebevoll und wirksam damit umgehen können.

Angst ist nicht gleich Angst – ein Blick auf die Entwicklung

Kinderängste sind in vieler Hinsicht *normal* – sie gehören zur seelischen Reifung und sind entwicklungsbedingt. Typische Altersphasen zeigen, wie sich Ängste im Laufe der Kindheit verändern:

- ❖ **Im Baby- und Kleinkindalter** treten häufig Ängste vor Trennung, Fremden, lauten Geräuschen oder Dunkelheit auf. Diese Ängste haben eine evolutionäre Funktion: Sie schützen das Kind in seiner Abhängigkeit und Unerfahrenheit.
- ❖ **Im Vorschulalter** entstehen oft Fantasieängste: Monster unterm Bett, Gespenster im Schrank oder böse Tiere. Das kindliche Denken ist noch magisch – Realität und Fantasie sind schwer zu trennen.
- ❖ **Im Schulalter** verschieben sich Ängste in Richtung Leistung und soziale Bewertung: „Was, wenn ich versage?“ oder „Was denken die anderen über mich?“ Auch Ängste vor Verletzungen, Krankheiten oder dem Tod nehmen zu.
- ❖ **In der Pubertät** werden Ängste häufig komplexer und können sich stärker verfestigen – z. B. in Form von sozialem Rückzug, Grübeln oder Vermeidungsverhalten.

Wann wird Angst problematisch?

Nicht jede Angst braucht gleich therapeutische Hilfe. Doch es gibt Warnzeichen, auf die Eltern und Fachkräfte achten sollten:

- ❖ Die Angst hält über einen längeren Zeitraum an und nimmt an Intensität zu.
- ❖ Das Kind beginnt, sich in mehreren Lebensbereichen zurückzuziehen (z. B. nicht mehr in die Schule gehen, Hobbys aufgeben).
- ❖ Körperliche Symptome: Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen häufen sich.
- ❖ Die Angst lässt sich durch elterliche Zuwendung kaum noch beruhigen.

In solchen Fällen kann eine frühzeitige Beratung dabei helfen, Ängste zu verstehen und gemeinsam neue Wege zu finden.

Wie wir Kindern helfen können, mit Ängsten umzugehen

Kinder brauchen bei Ängsten vor allem eines: einen sicheren, verständnisvollen Erwachsenen, der ihnen zur Seite steht. Diese Haltung ist oft schon die halbe Miete. Hier sind bewährte Strategien, die helfen können:

1. Zuhören und ernst nehmen

Auch wenn die Angst irrational erscheint – sie ist für das Kind *real*. Aussagen wie „Da ist doch nichts“ helfen selten. Besser: „Ich sehe, dass du dich fürchtest – magst du mir erzählen, was dir Angst macht?“

2. Gefühle benennen und normalisieren

Viele Kinder können ihre Angst nicht gut in Worte fassen. Hilfreich ist es, gemeinsam zu überlegen: „Wo spürst du die Angst in deinem Körper?“ oder „Wie würdest du der Angst einen Namen geben?“ Auch die Botschaft „Angst ist okay, sie gehört zum Leben dazu“ wirkt beruhigend.

3. Die Angst kindgerecht gestalten

Kinder profitieren oft davon, wenn die Angst „gestaltbar“ wird – z. B. durch ein Bild, eine Geschichte oder ein „Angstmonster“, das gezähmt werden kann. Das gibt dem Kind ein Gefühl von Kontrolle.

4. Mut fördern – in kleinen Schritten

Angst wird durch Vermeidung oft stärker. Ziel ist es, das Kind behutsam an die angstausslösende Situation heranzuführen – in kleinen, machbaren Etappen. Zum Beispiel: Erst gemeinsam mit der Taschenlampe in den dunklen Keller, dann mit der Tür offen allein. Jeder kleine Erfolg stärkt das Selbstvertrauen.

5. Vorbild sein

Kinder beobachten sehr genau, wie Erwachsene mit Unsicherheit und Angst umgehen. Wer selbst über eigene Unsicherheiten spricht („Ich war auch nervös, aber dann habe ich es einfach ausprobiert...“) vermittelt, dass Angst kein Makel ist – sondern überwindbar.

6. Rituale, Struktur und Sicherheit

Ein verlässlicher Tagesablauf, Rituale und klare Bezugspersonen helfen Kindern, sich sicher zu fühlen. Gerade in unsicheren Zeiten wirken „Inseln der Verlässlichkeit“ wie ein Schutzschild gegen übermächtige Ängste.

7. Unterstützung annehmen

Wenn Ängste sich verfestigen oder stark belasten, ist es kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Unsere Beratungsstelle steht Eltern und Fachkräften unterstützend zur Seite – oft reicht schon ein gemeinsames Gespräch, um die nächsten Schritte zu klären.

Mut ist nicht das Fehlen von Angst – sondern der Schritt hindurch

Kinder lernen den Umgang mit Angst nicht dadurch, dass sie nie Angst haben – sondern dadurch, dass sie sie *aushalten*, *verstehen* und *überwinden* können. Und dafür brauchen sie verlässliche Erwachsene an ihrer Seite. Mit liebevoller Begleitung und kleinen mutigen Schritten wachsen Kinder nicht nur über ihre Ängste hinaus – sondern auch über sich selbst hinaus. Anbei sind ein paar Ideen für Angst-Übungen, die sie ganz leicht zu Hause ausprobieren können:

Das Angstmonster malen oder basteln

Ziel: Angst sichtbar und bearbeitbar machen.

So geht's:

Das Kind malt „die Angst“ als Fantasiefigur: Monster, Tier, Schatten ...

Dann bekommt es einen Namen („Klebekrake“, „Zitterzebra“) und vielleicht ein Zuhause (eine Schachtel, in der es wohnen darf).

Man kann das Monster auch zähmen: „Was könnte ihm helfen, kleiner zu werden? Ein Mut-Trank? Ein Freund? Eine Taschenlampe?“

→ *Fördert Distanzierung und Kontrolle über das Angsterleben.*

Mutmach-Geschichten oder Rollenspiele erfinden

Ziel: Ressourcen aktivieren und alternative Erzählungen finden.

So geht's:

Gemeinsam eine Geschichte erfinden, in der ein Kind (oder Tier) eine Angst überwindet – z. B. „Max und der dunkle Wald“.

Oder: Rollenspiele mit Kuschtieren/Figuren, die „Angst“ haben – das Kind kann helfen, trösten oder gemeinsam Lösungen finden.

→ *Stärkt Handlungskompetenz und Empathie.*

Die Angst wegpusten

Ziel: Körperlich-entspannende Reaktion fördern.

So geht's:

Das Kind stellt sich vor, die Angst sitzt als Nebel oder dunkle Wolke in seinem Bauch oder Kopf. Mit tiefen Atemzügen wird diese Wolke „weggepustet“ – z. B. in einen Luftballon oder in den Wind.

→ *Kombiniert Atemübungen mit Visualisierung – ideal bei akuter Angst.*

Mut im Körper finden

Ziel: Körperwahrnehmung stärken und positive Gefühle spüren.

So geht's:

Das Kind wird gefragt: „Wo spürst du die Angst in deinem Körper?“ Dann: „Gibt es einen Ort, der sich mutig oder ruhig anfühlt?“

An diesem Ort (z. B. Herz oder Hände) kann es sich innerlich festhalten. Auch „Mutpunkte“ aufmalen oder mit Stickern kennzeichnen ist möglich.

→ *Hilft, Angst körperlich einzuordnen und eigene Ressourcen zu entdecken.*

Angst in die Mut-Schachtel stecken

Ziel: Ängste rituell ablegen und stärken, was hilft.

So geht's:

Das Kind schreibt oder malt seine Angst auf einen Zettel und legt ihn bewusst in eine „Mut-Schachtel“. Dazu kommt ein „Mutzettel“ mit etwas, das dem Kind hilft (z. B. „Mama“, „Lied singen“, „Taschenlampe“).

→ *Symbolisiert, dass Angst sein darf – aber nicht alles bestimmen muss.*

Mut-Stern oder Mut-Tagebuch

Ziel: Fortschritte und Erfolge sichtbar machen.

So geht's:

Für jede kleine mutige Handlung (z. B. alleine ins Zimmer gehen, etwas Neues probieren) bekommt das Kind einen Stern oder Sticker ins Mut-Tagebuch.

→ *Stärkt Selbstwirksamkeit und Motivation.*

Sie sehen, es gibt ein paar Ideen für die Hosentasche, die Sie mit einem ängstliche(ere)n Kind einüben können.

Achtsamkeitsübungen als Prävention für ängstliche Momente

Wertvoll ist bei Kinderängsten auch, Achtsamkeitsübungen, die gezielt mit der Atmung zu tun haben, einzuüben. Dazu lesen Sie gern noch einmal einen der vergangenen Newsletter oder sprechen uns an. Denn Atmung, Entspannung und das Verorten des Körpers im Hier und Jetzt helfen dem Gehirn, das Gefühl von Angst „abzubauen“ und dies wirkt auf mehreren Ebenen – sowohl körperlich als auch emotional und kognitiv:

❖ Beruhigung des Körpers

Angst zeigt sich oft durch körperliche Symptome wie Herzklopfen, flache Atmung oder Muskelanspannung. Entspannungsübungen (z. B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung) aktivieren das parasympathische Nervensystem und helfen dem Körper, aus dem „Alarmzustand“ herauszukommen.

❖ Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt

Kinder mit Ängsten kreisen gedanklich oft um „Was wäre, wenn...“-Szenarien. Achtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt, sodass sich der Fokus weg von Sorgen und hin zu aktuellen Sinneseindrücken verschiebt.

❖ Gefühle wahrnehmen und benennen

Achtsamkeitsübungen fördern die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu akzeptieren, ohne sofort von ihnen überwältigt zu werden. Das stärkt die emotionale Selbstregulation.

❖ Erleben von Selbstwirksamkeit

Kinder merken: „Wenn ich tief atme oder mich auf meinen Körper konzentriere, wird meine Angst kleiner.“ Dieses Erleben stärkt das Vertrauen in die eigenen Bewältigungsstrategien.

❖ Förderung von Resilienz

Regelmäßiges Üben kann dazu führen, dass Kinder Stresssituationen gelassener begegnen und weniger schnell in Angstspiralen geraten.

Kurz gesagt: Achtsamkeits- und Entspannungsübungen geben Kindern Werkzeuge an die Hand, um ihren Körper zu beruhigen, ihre Gedanken zu ordnen und ihre Gefühle besser zu verstehen. Dadurch verlieren Ängste an Intensität und Kontrolle.